

Pilates per la Danza

Milano, Domenica 22 novembre 2026

La danza è la prima espressione artistica del genere umano perché ha come strumento il corpo. Essa è stata e rimane parte di molti rituali e rappresenta sempre uno strumento di aggregazione ed interscambio. Questo incontro vuole allargare la formazione degli istruttori Pilates, sviluppando la naturale sinergia nata dall'incontro tra "Contrology" ed il mondo della danza. Integrazione tra i codici che regolano il metodo Pilates ed il lavoro della sbarra a terra con le sue diverse preparazioni. Un unico obbiettivo: il benessere interiore ed un aumento delle proprie capacità fisiche per arrivare a rendere le persone consapevoli di loro stesse, del proprio corpo e della propria mente e guidarle in una singola dinamica e ben funzionante entità

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
D.Cardano - laureato in Scienze Motorie e Psicologia, personal trainer, master trainer in discipine olistiche.

Programma:

- Analisi delle principali posizioni usate nella danza.
- Studio delle combinazioni tra gli esercizi di Pilates e la Danza.
- Studio dell’ambiente e dell’utilizzo della musica.
- N° 4 Master class.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 169,00** per le iscrizioni effettuate entro il 6 novembre, dopo i termini previsti la quota sarà di € 205,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 295,00** (anziché € 338,00) entro il primo termine e di € 332,00 (anziché € 410,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza..

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).